



若鶏のねぎソースかけ



材料（子ども2人分 大人2人分）

鶏もも肉	240g（1P）
ごま油	3g（小さじ1弱）
塩	0.6g
酒	6g（大さじ1強）
片栗粉	36g（大さじ4）
油（揚げる用）	適量
しょうゆ	10g（小さじ1強）
三温糖	6g（小さじ2）
ごま	5g
ねぎ	30g（1/2束）

<作り方>

- ① 鶏もも肉は、ごま油、塩、酒に漬けておく。
- ② ①に片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ③ 鍋にしょうゆ、三温糖を入れて煮立て、小口切りにしたねぎを加え、さっと火を通す。
- ④ ③の中に②とごまを入れて、よくからめる。

青ねぎは薬味や汁に散らすだけでなく、お肉に合うソースとしても使えます。ねぎとごま油の香りで中華風の味に仕上がります。



青ねぎを選ぶときは葉先までピンとしていて、緑が濃く鮮やかなものが良いでしょう。